

Tuổi Già ôi Tuổi Già

So sánh một người đã quá 60 với thời anh mới 20 tuổi, thì theo Curtis Pesman, tác giả cuốn “How a Man Ages,” ta có thể ghi nhận những thay đổi như sau:

- Da mỏng hơn và chùng xuống, độ co giãn của da càng ngày càng giảm sút, và qua nhiều năm tháng biểu lộ vui, buồn, sướng, khổ, những nét nhăn trên mặt đã hằn sâu và lớn.
- Tóc bạc, thưa, và nhẹ hơn, đường kính của tóc chỉ còn 86 microns (1 phần triệu của 1m) so với 101 microns hồi 20 tuổi.
- Hai tròng mắt bị co lại, mức độ ánh sáng vào đến võng mạc giảm đi, khó phân biệt được sự vật trong tối, do đó mà khi đọc cần phải có ánh sáng đủ.
- Tai không còn nghe được tiếng động trên tầm 10,000 hertz, như tiếng hót của chim, vì chức năng chuyển thể độ rung từ tai ngoài vào tai trong đã suy thoái.
- Men răng càng ngày càng mòn dần vì quá trình nhai, nghiền, trong khi đó lợi răng co rút lại làm lộ rõ khoảng trống giữa các chân răng.
- Xương mất dần calcium, trở nên xốp, giòn, dễ gãy, lớp sụn ở các đầu khớp không còn nguyên vẹn, chất nhờn giữa các khớp khô đi, sinh ra di chuyển chậm, khó khăn.
- Tim không còn bơm đủ máu ra khắp châu thân, một phần do cholesterol đóng dày trên thành động mạch nên tim phải hoạt động nhiều hơn mới bơm được máu đi.
- Các cơ bắp làm cho phổi hoạt động bình thường suy yếu dần, độ co giãn của lồng ngực yếu đi, làm cho lượng dưỡng khí hít vào chỉ còn bằng một nửa thời 20 tuổi.
- Trọng lượng của thận giảm từ 20% đến 30%, sức lọc chất thải của thận chỉ bằng nửa hồi trẻ, và sức chứa của bọng đái cũng chỉ còn chừng một nửa (8 fluid ounces, khoảng non 230cl).
- Với năm tháng qua đi, khối não cũng rút nhỏ lại và giảm trọng lượng, hàng tỷ tế bào não bị mất đi, trí nhớ bị giảm sút.....

6 Nên

- 1/ Khắc chế yếu tố di truyền. Dĩ nhiên yếu tố di truyền tạo cho mỗi con người một tình trạng có thể bị mắc những bệnh mà cha mẹ người đó đã từng bị, nhưng những phương pháp phòng ngừa và bảo vệ sức khỏe hiện đại, nếu áp dụng đúng mức, có thể làm giảm đi rất nhiều tính đe dọa của yếu tố này.
- 2/ Tập thể dục, thể thao. Rất nhiều các chứng đau nhức phát sinh do thiếu hoạt động. Nếu luyện tập thường xuyên thì hệ thống tim mạch sẽ được bảo toàn, xương và bắp thịt sẽ rắn chắc, khỏe, và sự phối hợp chân tay sẽ nhịp nhàng, hữu hiệu.
- 3/ Tinh thần luôn được kích thích. Những người tuổi cao mà vẫn có những sinh hoạt tinh thần đều đặn và đầu óc luôn luôn được kích thích, suy nghĩ, tìm tòi như đọc sách, học ngoại ngữ, chơi ô chữ, hay tham gia vào các cuộc thảo luận hứng thú sẽ giữ được tinh thần minh mẫn, tỉnh táo lâu dài.
- 4/ Có tập quán dinh dưỡng tốt. Cách tốt nhất để chống lại già trước tuổi hay bệnh tật. Thức ăn là năng lượng. Phải tìm hiểu những phương cách dinh dưỡng lành mạnh, cũng như những sinh tố hay khoáng chất mà cơ thể mình cần.
- 5/ Sống có ý nghĩa. Sống phải có những mục đích đáng đeo đuổi. Ý thức rõ mục đích công việc mình đang làm để gây cho mình cảm hứng, giúp mình tập trung, chú ý, tránh được buồn nản, bần gất, và kết quả tích cực sẽ nâng cao giá trị của chính mình.
- 6/ Biết phòng ngừa bệnh tật. Đây là yếu tố quan trọng có giá trị điều chế tiến trình lão hóa. Cần khám tổng quát thường xuyên để kịp ngăn chặn các bệnh hiểm nghèo. Đừng bao giờ nghĩ là các chứng đau nhức hành hạ mình chỉ là hậu quả của tuổi già.
Sau khi phân tích các yếu tố nói trên, Giáo sư Demko đề nghị một lối tính tuổi mới mà ông cho là chính xác hơn. Ông đặt tên cho công thức tính tuổi của ông là: DNA-Plus. DNA là viết tắt của Demko's Neo Age, Plus ngụ ý là già với những đặc tính tích cực. Công thức DNA-Plus tính trung bình của 4 loại tuổi:
 - Tuổi thời gian, tính theo số năm đã sống.
 - Tuổi thể chất, tính theo tình trạng sức khỏe.

- Tuổi xã hội, tính theo mức độ sinh hoạt hàng ngày trong việc làm, đời sống gia đình, giải trí, hay các công tác thiện nguyện.
 - Tuổi tâm lý, tính theo khả năng đối phó với khủng hoảng, mâu thuẫn, sự căng thẳng trong đời sống, hay thích ứng với mọi sự thay đổi bất ngờ.
- Nếu áp dụng công thức này cho một người đã sống đến 80 năm (tuổi thời gian), có tình trạng sức khỏe của một người sống 70 năm (tuổi thể chất), có mức độ hoạt động của một người sống 60 năm (tuổi xã hội), và có khả năng ứng phó của một người mới sống 50 năm (tuổi tâm lý), thì tuổi trung bình của người này sẽ là $(80+70+60+50) : 4 = 65$ tuổi (Neo Years), nghĩa là tuổi chính xác của người này chỉ mới 65 chứ không phải là 80 theo cách suy nghĩ thông thường.

8 Không Nên

1/ Không nên tập luyện vào lúc sáng sớm. Ta vẫn có quan niệm cho rằng tập luyện vào buổi sáng là tốt vì không khí trong lành. Điều đó không đúng. Vì từ 4-6 giờ sáng theo quy luật của đồng hồ sinh học (biological clock) của người già thân nhiệt đang cao, huyết áp tăng, thậm chí huyết áp cũng cao gấp 4 lần buổi tối, nếu vận động mạnh, chạy hoặc đi bộ nhiều gặp gió lạnh, tim dễ ngừng đập. Đã có không ít cụ đi bộ buổi sáng sớm về ra mồ hôi, tắm xong huyết áp tăng đột ngột, đứt mạch máu não, đột quỵ luôn. Tốt nhất là nên tập vào chiều tối, tuy không khí không được thanh sạch như sáng sớm nhưng an toàn hơn nhiều.

2/ Đang ngủ không nên trở dậy vội vàng. Thần kinh người già thường chậm chạp. Lúc ngủ muốn dậy đi tiểu hoặc có ai gọi đang ở tư thế nằm mà trở dậy ngay, đi lại luôn dễ làm huyết áp tăng đột ngột, dễ dẫn đến đứt mạch máu não. Vì vậy, đang ngủ khi có việc cần dậy phải từ từ theo 3 bước, mỗi bước khoảng nửa phút. Bước 1 khi tỉnh giấc hãy nhắm mắt lại nằm thêm nửa phút. Bước 2, ngồi dậy tại giường nửa phút xoa tay, xoa chân. Bước 3, cho hai chân chạm đất hoặc chạm nền nhà nửa phút rồi mới đứng dậy đi.

3/ Không nên ngoái đầu một cách đột ngột. Người già mạch máu thường xơ cứng, thành mạch dày hẹp và đàn hồi kém. Nếu đột nhiên quay ngoắt đầu về phía sau, mạch máu ở cổ bị chèn ép, động mạch vốn đã hẹp bị chèn ép lại càng hẹp hơn cộng thêm thần kinh giao cảm bị kích thích mạnh làm mạch máu co lại, máu lưu thông chậm làm não thiếu máu cục bộ, thiếu ôxy nên bị choáng, hoa mắt, chóng mặt.

4/ Không nên quá ngửa cổ về phía sau. Có lần một ông cụ đã về hưu, sức khỏe tốt, khi ăn tối xong ngồi nghỉ trên ghế tựa có lẽ do mỏi cổ nên ông đã ngửa cổ về phía sau hơi quá nên bị xỉu luôn. Khi con cháu biết thì nửa người bên phải của ông đã bị liệt, nước mũi nước dãi chảy ròng ròng và không nói được nữa, phải đưa ngay vào bệnh viện. Trường hợp này là do gần mạch máu nơi cổ có nhiều đốt xương, bình thường giữa các đốt có chất nhờn bôi trơn nhưng về già chất bôi trơn kém đi, các đốt xương trở nên sắc cạnh. Khi ngửa cổ ra phía sau quá giới hạn cho phép, phần xương sắc cạnh đó làm tổn thương đến mạch máu, hạn chế lượng máu đưa lên não gây ra thiếu máu não làm ngất xỉu. Vì vậy, người già khi ngồi ghế tựa không nên ngửa cổ quá mức về phía sau.

5/ Không nên thắt dây lưng quá chặt. Vùng bụng quanh dây lưng là nơi gần dạ dày, ruột non, ruột già, trực tràng và hậu môn. Dây lưng mà thắt chặt quá sẽ chèn ép các mạch máu bụng, cản trở máu lưu thông, đoạn trực tràng gần hậu môn có thể dễ bị lòi ra ngoài khi đi đại tiện mà ta thường gọi là lòi dom. Dây lưng thắt chặt, dạ dày, ruột non luôn ở trạng thái chịu sức ép ảnh hưởng xấu đến tiêu hóa. Vì vậy, không nên thắt chặt dây lưng và tốt nhất là dùng dây đeo quần qua vai, tiếng Pháp gọi là Bretel. Bình thường ở nhà chỉ nên mặc quần ngủ lỏng thun, không nên mặc quần Tây cứ phải thắt dây lưng làm bụng luôn bị gò bó.

6/ Khi đi đại tiện không nên rặn quá mức. Táo bón là hiện tượng thường gặp ở người già. Tâm lý khi đi đại tiện không ai muốn ở lâu trong nhà vệ sinh nên thường muốn rặn mạnh để đi cho nhanh nhưng nếu rặn quá sức, mặt mũi đỏ gay rất nguy hiểm. Các khảo nghiệm về y học đã cho biết khi rặn mạnh dễ giãn tĩnh mạch ở hậu môn gây chảy máu nhưng điều quan trọng hơn là huyết áp sẽ tăng có thể dẫn tới tai biến mạch máu não và nhồi máu cơ tim. Để đỡ phải rặn khi đi ngoài, người già cần ăn nhiều rau quả, chuối, khoai, uống nhiều nước để chống táo bón.

7/ Không nên nói nhanh, nói nhiều. Một số nhà khoa học Mỹ phát hiện khi chúng ta nói chuyện bình thường dù chỉ là chuyện vui nhẹ nhàng, các tế bào trong cơ thể vẫn chịu tác động và ảnh hưởng tới huyết áp. Thử nghiệm khoa học với 100 người mỗi người đọc 2 trang tài liệu với tốc độ nhanh chậm khác nhau. Kết quả cho

thấy người đọc tốc độ vừa phải thì huyết áp, nhịp tim bình thường. Người đọc nhanh quá, đọc liền thoáng thì lập tức huyết áp tăng, nhịp tim tăng nhưng khi đọc thông thả trở lại, huyết áp, nhịp tim lại giảm xuống. Qua đó chúng ta thấy người già nên nói ít, nói chậm thì có lợi cho sức khỏe. Những cụ nào bị bệnh tim mạch, bị huyết áp càng phải nói chậm, nói ít.

8/ Không nên xúc động. Đối với người già mạch máu đã lão hóa nếu xúc động mạnh, quá giận dữ hoặc quá vui dễ bị nhồi máu cơ tim và đứt mạch máu não. Do đó, người già không nên xúc động, tránh mọi sự tức giận, buồn phiền mà cần sống thanh thản, hòa nhã, vui vẻ, bỏ qua hết mọi chuyện, ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe.

Muốn có một sức khoẻ tốt thì cần có thời gian, nhưng không đến nỗi lâu như bạn tưởng. Bạn không cần phải làm những điều thường được khuyên như tập thể dục 30 phút mỗi ngày và ngủ đủ 7 tới 8 tiếng mỗi đêm.

13 Nên Làm

1/ Chống ung thư (fight cancer): Ăn trái cây với cả vỏ (nhưng hãy coi chừng trái cây TQ thường ngâm tẩm formol đấy!). Vỏ trái táo đem lại nhiều lợi ích. Theo các thí nghiệm mới đây thì trong vỏ trái táo đỏ (Red Delicious Apple) có hơn 10 hoá chất ngăn chặn sự phát triển của ung thư vú, gan, và kết tràng. Giáo sư Rul Hai Liu thuộc Đại học Cornell cho rằng vỏ các loại táo khác cũng rất tốt. Để tránh nhiễm độc của thuốc trừ sâu, nên mua táo hữu cơ (nhất là tránh mua táo Tàu).

2/ Dùng những thuốc dinh dưỡng bổ sung cho đúng. Uống đủ liều lượng vitamin D và calcium sẽ giảm rất nhiều rủi ro bị ung thư vì theo giáo sư Joan Lappe thuộc Đại học Creighton “Vitamin D tăng cường hệ miễn nhiễm trong cơ thể và chống ung thư rất tốt”. Da có thể sản xuất vitamin D nhờ ánh nắng mặt trời, nhưng các nhà khoa học cho biết là tốt nhất nên uống thuốc vitamin D bổ sung để bảo đảm có đủ vitamin này trong cơ thể (1,100 IU là đủ và an toàn).

3/ Làm chậm lão hoá (slow aging): Hít dầu thơm Lavender hay Rosemary. Mùi thơm của Lavender (oải hương) giúp bạn ngủ ngon giấc vào ban đêm. Lavender cũng rất tốt cho bạn vào ban ngày. Theo nghiên cứu mới đây, một số phụ nữ tình nguyện hít dầu thơm Lavender hoặc Rosemary (Oải hương hoặc Hương thảo) nguyên chất trong 5 phút. Kết quả cho thấy là mức hormone cortisol trong nước bọt giảm 24 %. Điều này rất tốt vì cortisol là hormone gây căng thẳng tâm thần, làm tăng huyết áp và hủy hoại hệ miễn nhiễm. Hơn nữa, những người hít nước dầu thơm Lavender (oải hương) có nồng độ thấp hoặc nước dầu thơm Rosemary (hương thảo) có nồng độ cao sẽ thải được dễ dàng hơn các gốc tự do tức là những phân tử làm tiến trình lão hoá và bệnh tật tăng nhanh.

4/ Cắt giảm cholesterol (cut cholesterol). Thí nghiệm tại Đại học Pennsylvania cho thấy là nếu ăn 1½ ounce (hoặc một nắm) pistachios mỗi ngày thì sau 4 tuần cholesterol toàn phần giảm trung bình 6,7 % và cholesterol xấu (LDL) giảm 11,6%. Lợi ích chính của sự suy giảm này là rủi ro bị bệnh tim sẽ giảm theo (nếu mức cholesterol toàn phần giảm được 7 % thì rủi ro bị bệnh tim giảm 14 %). Theo giáo sư Penny Kris-Etherton trưởng nhóm nghiên cứu thì pistachios là nguồn cung cấp tốt nhất các sterol thực vật tức là những hợp chất có tác dụng hấp thụ cholesterol. Cũng nên biết là 1 ounce pistachios chứa 100 calori, vì vậy nên bớt dầu giấm (dressing) hoặc nên ít dùng bơ hay dầu và rắc thêm pistachios lên trên sà-lách. - Dùng mật lúa mạch thay vì dùng đường. Mật lúa mạch (buckwheat honey) cũng có những lợi ích khác, như làm chậm sự oxy- hoá của chất LDL (cholesterol xấu) bởi vì khi cholesterol xấu này bị oxy- hoá thì nó sẽ tạo những mảng (plaque) lắng đọng lên thành mạch máu.

5/ Làm dịu các cơn bừng nóng (cool hot flashes). Thở thật sâu. Theo 3 nghiên cứu mới nhất thì thở bằng bụng thật sâu và chậm, có thể giảm nhịp độ bị các cơn bừng nóng xuống phân nửa. Lý do bị các cơn bừng nóng, một phần là vì estrogen giảm, nhưng các nhà nghiên cứu cho rằng tình trạng căng thẳng thần kinh có phần trách nhiệm trong đó vì nó khởi kích hệ thần kinh giao cảm. Cách giải quyết là thở thật sâu để thúc đẩy hệ thần kinh đối giao cảm tăng hoạt phản ứng thư giãn của cơ thể và nhờ thế mà nhịp tim sẽ chậm lại, cơ bắp sẽ thư giãn, và huyết áp sẽ giảm. Bạn hãy ngồi thoải mái trên một chiếc ghế, thở thật sâu, hít vào bằng mũi. Thở ra bằng miệng. Nhắm mắt lại để khỏi bị phân tâm... Giữ làm sao cho bụng ấn vào thấy mềm— như vậy bụng có thể lên xuống theo mỗi nhịp thở.

6/ Giữ cho mắt được tinh tường (keep your vision sharp). Ăn một quả trứng hoặc cà rốt cũng tốt. Nghiên cứu cho thấy “trứng” là nguồn tốt nhất để cung ứng chất chống oxy hoá carotenoid bổ cho mắt. Lutein và zeaxanthin là hai chất carotenoid chủ yếu đối với mắt vì chỉ có hai chất này là có bổ dưỡng cho phần vàng của võng mô mắt. Trứng không chứa nhiều lutein và zaxanthin bằng các rau có lá xanh đậm, nhưng theo giáo sư Elizabeth Johnson thì cơ thể hấp thu các chất chống oxy hoá này từ “trứng” dễ dàng hơn. Bạn đừng e ngại là mức cholesterol sẽ tăng nếu ăn trứng bởi vì ăn một quả trứng mỗi ngày tăng lượng lutein trong máu lên 26% và zeaxanthine lên 38 %, mà không làm tăng mức cholesterol hay triglycetride.

7/ Tránh đừng để bị viêm (reduce dangerous inflammation) Ăn một tô ngũ cốc nguyên hạt. Nhóm Iowa Women’s Research Group đã quan sát khoảng 42 ngàn phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh trong vòng 15 năm đã báo cáo là những phụ nữ ăn từ 11 khẩu phần ngũ cốc nguyên hạt trở lên mỗi tuần sẽ có ít nguy cơ bịchết vì những xáo trộn do viêm gây ra so với những người ăn ít hơn (xáo trộn do viêm gây ra là những bệnh có liên hệ tới chứng viêm mãn tính kể cả tiểu đường, hen suyễn và bệnh tim).

Theo giáo sư David R. Jacobs thuộc Đại học Minnesota thì “ngũ cốc nguyên hạt chứa những thành phần có hoạt tính sinh học của cây. Những gì giúp cho cây sống được thì cũng giúp cho người ăn cây đó sống được”. Các ngũ cốc nguyên hạt nên dùng, là oatmeal (bột yến mạch), brown rice (gạo lức), dark bread, whole grain breakfast cereal, bulgur, và popcorn (bắp rang)

8/ Rèn luyện sức mạnh cơ bắp (build muscle strength). Duỗi thẳng chân. Nếu bắp thịt chân bị cứng thì bạn hãy duỗi thẳng chân ra. Làm như vậy bạn sẽ không những cải thiện tính chất mềm dẻo mà còn tăng cường sức mạnh của cơ bắp. Thí nghiệm thực hiện trong 6 tuần lễ với 30 người lớn bị cứng gân hổ kheo (hamstrings) chứng tỏ là nếu luyện tập co duỗi chân 5 ngày một tuần thì sẽ làm bắp thịt bớt cứng và gia tăng tầm hoạt động.

9/ Tăng chất chống oxy hoá (boost antioxidants). Thêm trái bơ (avocado) vào sà-lách. Rau (vegetable) đều không có chất béo, nhưng chúng ta lại cần chất béo trong bữa ăn để hấp thu các chất carotenoid chống ung thư. Trong một thí nghiệm tại Đại Học Ohio , một số người tình nguyện đã ăn salade có avocado lát mỏng hoặc không có avocado. Thử máu cho thấy là những người ăn avocado có một lượng lutein cao gấp 5 lần, alpha carotene gấp 7 lần và beta carotene gấp 15 lần. Ăn trái sung (figs, figues) phơi khô. Các trái cây sấy khô chứa nhiều chất chống oxy hoá — đặc biệt là trái sung và trái mận (plums). Một nhóm trái sung khô (lối 1 ½ ounce, lối 42 gr) tăng khả năng chống oxy hoá lên 9 % gần như gấp đôi so với một tách trà xanh. Ăn sà-lách trái cây. Một hỗn hợp cam, táo, nho, và blueberries có sức mạnh chống oxy hoá gấp 5 lần so với khi chỉ ăn có một trong những thứ trái cây ấy mà thôi. Các thành phần dùng để trộn sà-lách trái cây sắp theo thứ tự độ chứa phenol là việt quất (cranberries), táo, nho đỏ, dâu, dứa, chuối, đào, cam và lê. (Phenol là một loại hoá chất thực vật có thể giảm rủi ro bị bệnh mãn tính).

10/ Giữ nụ cười lành mạnh (keep your smile healthy). Hãy hôn thắm thiết người bạn tình. Theo bác sĩ nha khoa Anne Murray thuộc Viện Academey of General Dentistry, nụ hôn làm tiết nước bọt trong miệng và như vậy các vi khuẩn làm sâu răng sẽ bị tiêu diệt. Nếu chẳng may bạn chẳng có ai ... để mà hôn thì hãy chịu khó dùng loại kẹo “gôm” (gum) không đường có chứa xilytol.

11/ Bảo vệ da dày chống vi khuẩn (protect your stomach from bugs). Vặn thấp nhiệt độ tủ lạnh. Nếu nhiệt độ trong tủ lạnh cao hơn 40 độ F (lối 3,5 °C) thì thức ăn trong tủ lạnh sẽ bị hư vì các vi khuẩn bắt đầu nhân bội. Tại Hoa Kỳ mỗi năm có trên 75 triệu người bị đau vì thức ăn nhiễm khuẩn và số người chết lên tới 5000. Vì vậy tủ lạnh phải có bộ phận điều nhiệt để giữ cho nhiệt độ đủ thấp.

12/ Ngăn ngừa chứng đau đầu (prevent headache). Hãy ngẩng đầu lên. Bác sĩ Roger Cady, phó chủ tịch hội National Hedache Foundation, nhận định “tư thế của đầu là một trong những yếu tố có liên quan tới đau đầu được ít người biết tới nhất”. Một trong những tư thế có hại là “chúi đầu về phía trước” (forward head posture, FHP). Nếu cổ bạn cúi về phía trước, bạn sẽ phải ngước đầu lên để nhìn, điều này có thể làm các dây thần kinh và cơ bắp ở phía dưới sọ đầu bị đè ép. Tư thế FHP này thông thường xảy ra khi làm việc với máy điện toán.

Bác sĩ Colleen Baker thuộc Headache Care Center, Springfield, MO, đưa ra những khuyến cáo sau đây nhằm giúp bạn giữ cho đầu thẳng mỗi khi sử dụng máy điện toán:

- Tưởng tượng có một sợi dây buộc vào đỉnh đầu và kéo lên trên.
- Kiểm điểm định kỳ xem tai của bạn có ở ngay phía trên vai hay không.

- Sắp đặt để máy điện toán nhắc nhở bạn lặp lại hai điều trên đây sau mỗi nửa tiếng đồng hồ.

13/ Giữ cho trí óc minh mẫn. Uống 2 tách trà xanh mỗi ngày. Nghiên cứu cho thấy trà xanh điều hoà mức cholesterol và có thể giảm rủi ro bị ung thư. Các nhà khoa học còn nhận định trà xanh bảo vệ chức năng nhận thức. Và càng uống nhiều trà xanh thì càng tốt. Một nghiên cứu tại Nhật trên 1000 người ở tuổi trên 70 cho thấy những người uống 2 tách trà xanh mỗi ngày đạt được thành quả tốt khi làm một số trắc nghiệm về khả năng trí óc (kể cả trí nhớ). Có thể còn có ảnh hưởng lên sự minh mẫn tinh thần, chẳng hạn như sự giao tiếp với bạn bè trong khi nhâm nhi tách trà. Phải chăng chính nhờ vào điều này mà tỷ lệ sa sút trí tuệ (dementia) kể cả Alzheimer tại Nhật thấp hơn so với Hoa Kỳ, vì người Nhật thường hay uống trà xanh.

Qua kinh nghiệm cuộc sống và qua tham khảo các tài liệu y học mới nhất, ước mong sẽ giúp các bậc cao niên sống lâu, sống khỏe, sống vui, ... và tăng thêm nhiều tuổi thọ.